

8

# Circuit des 5 cabanes



Un long parcours  
entièrement en forêt qui permet  
de découvrir quelques curiosités typiques  
et d'anciennes cabanes

Distance	Dénivelé cumulé	Temps de parcours	Effort	Technicité	Risque
 16km	 740m	 5h30	 3	 2	 2

Système de cotation FFR - Voir dernière page

*Circuit forestier qui permet de découvrir quelques curiosités et d'anciennes cabanes très isolées, encore en bon état, qui nous rappellent la vie dure et austère des bûcherons auxquels elles servaient autrefois de refuge.*

**Départ** ➔ Les Seiglières.

Accès: depuis Uriage, au rond-point, prendre la D280, direction "Saint-Martin d'Uriage/Chamrousse 1650 (par les Seiglières)". Après avoir traversé le bourg de Saint-Martin d'Uriage prendre la D111 en direction de Chamrousse sur 6 km et se garer à gauche en face de l'Auberge des Seiglières ou sur la droite, immédiatement après.

➊ **Alt. 1065 m** ➔ Derrière l'auberge, prendre le sentier dans le bois en direction du Marais (panneau). Rester sur le sentier lorsqu'il tangente la piste forestière sur sa gauche. Continuer en descente jusqu'au croisement qui suit. En continuant tout droit sur 1 km on débouche sur une prairie (Table d'orientation et beau panorama 20 m plus loin en contrebas sur la droite). Prendre à gauche. La piste monte raide jusqu'à croiser une large piste forestière qu'on traverse pour continuer à travers une clairière; à la sortie de celle-ci on prend sur la gauche un petit sentier; le suivre jusqu'à un talus qu'il faut grimper pour se trouver juste en face d'une maison forestière. À cet endroit on rencontre le sentier du circuit du Marais. À côté de cette maison forestière on découvre une ancienne écurie appelée «Écurie du Marais»: c'est la première cabane de notre circuit.

➋ **Alt. 960 m** ➔ Après avoir visité cette ancienne écurie, suivre le chemin bordé d'un mur de soutènement qui longe la route puis tourne à droite. Après quelques mètres on débouche sur un croisement: prendre le chemin de gauche qui est assez large, puis le quitter au bout de 100 m pour bifurquer à gauche et monter sur une petite butte. De là on découvre l'étang du Marais, et les vestiges d'une ancienne léproserie (La Maladrerie). Après avoir contourné la butte, prendre le sentier à gauche (flèche) assez chaotique et zigzagant entre diverses ruines pour retrouver le confortable chemin délaissé un peu avant: le prendre sur la gauche, continuer jusqu'à une petite route. Prendre cette dernière sur la droite et après quelques mètres la traverser pour se diriger vers la cabane de la Coche.

Après la visite de cette deuxième cabane du circuit reprendre la route à gauche et 60 m plus loin environ, un chemin encaissé qui part à droite en descente. Le prendre pour découvrir la première curiosité: l'énigmatique «Pierre aux Chiffres» (second gros rocher). Revenir sur ses pas jusqu'à la route, la continuer sur 300 m avant de prendre à droite un chemin en légère descente. Ce chemin en sous-bois bifurque légèrement sur la gauche; laisser un autre chemin venant de la droite avant de retrouver la petite route. La prendre sur la droite pour arriver dans la clairière du Chourey. Prendre en face une piste initialement plate puis assez pentue. Après 500 m on peut admirer sur la gauche (plaque explicative) la deuxième curiosité de ce circuit: l'immense «Arbre Président» de 44 m de haut et 4,5 m de circonférence à sa base.

Continuer jusqu'à rejoindre un chemin horizontal (le sentier d'Aplomb) que l'on prend à droite. Après 30 m environ, laisser la piste qui monte sur la gauche (variante 8a qui permet de raccourcir le parcours mais qui évite la troisième cabane) et continuer le chemin plat jusqu'au ruisseau du Vernon. Le traverser et continuer sur 150 m. Prendre alors à gauche une large piste raide qui coupe le chemin et, après 50 m, on découvre la troisième cabane (Baraque des Descendues), typique cabane noire autrefois occupée par les bûcherons. Juste après, prendre le sentier qui part à l'horizontale sur la gauche. Il serpente dans la forêt en remontant avant de traverser sur une passerelle le Vernon pour rejoindre une piste par un passage assez raide en lacets. Une fois la piste atteinte, la prendre à gauche en descente sur 300 m environ.

➌ **Alt. 1200 m** ➔ Abandonner la piste (point de rencontre avec la variante 8a), pour prendre à droite un tout petit sentier qui monte le talus. Ce long sentier ascendant sur 1,5 km, coupe 2 larges pistes. Après la première, attention au passage très boueux sécurisé par un empierrement et une petite passerelle. Il débouche sur la grande piste forestière qui relie le virage des Clots au Recoin de Chamrousse utilisé par le circuit des Cimes (N° 10). La descendre à gauche sur quelques dizaines de mètres, avant de remonter sur la piste pentue qui part à droite. On enchaîne montée raide, faux plats et descente pour déboucher dans une vaste clairière. Prendre sur la gauche un chemin en descente, pour découvrir, nichée plus bas en lisière de forêt, la charmante cabane des Clots (quatrième cabane). Il est possible d'y faire une agréable halte pique-nique.

➍ **Alt. 1380 m** ➔ Revenir sur ses pas quelques mètres avant de prendre à gauche un sentier à travers bois qui descend puis remonte pour rejoindre une large piste; s'y engager à droite en remontant à travers une clairière. L'itinéraire bifurque sur la gauche en montée raide puis s'adoucit. La piste se transforme en sentier pour déboucher sur une autre piste. Continuer à gauche en montant avant de franchir la route de Chamrousse pour reprendre la piste en face pour arriver sur une vaste plateforme dite «Place Quinson» point culminant du circuit.

➎ **Alt. 1470 m** ➔ Descendre à gauche la large piste forestière, jusqu'au parking de Casserousse. Passer sous la gare de départ du téléski puis, dans le virage à gauche, prendre le chemin qui descend à droite en direction des Seiglières jusqu'à la très belle «Baraque à Bonnet» (cinquième cabane). Laisser la piste forestière à gauche de la cabane pour continuer le chemin qui descend à droite.

➏ **Alt. 1250 m** ➔ Après 150 m, quitter le chemin principal (et le circuit N° 10 qui mène directement aux Seiglières, avec une traversée de la route de Chamrousse pour ceux qui désirent raccourcir le circuit) pour prendre complètement à droite un petit sentier horizontal. La suite du circuit est commune avec le circuit des Gardes (N° 9 qui est décrit dans l'autre sens). Après environ 1 km en balcon, on atteint une épingle à gauche (lieudit Pierre Mine). On amorce une descente raide avec le ruisseau des Pourrettes en contrebas à droite. En bas, devant un réservoir, on prend à gauche une large piste jusqu'à une fourche où on rejoint la piste qui mène à la cascade de l'Oursière (piste de la Gafe). Prendre à gauche et après 200 m quitter à droite la piste par un sentier qui descend jusqu'à une croisée de chemins et de circuits balisés (Carrefour des Marais Chauds) où on rencontre le circuit du Tour de Montrond (Circuit N° 7) qui continue vers la Croix-de-Pinet. Prendre la large piste horizontale qui part à gauche; la suivre sur 800 m jusqu'à un départ de sentier montant à gauche au niveau de l'étang des Marais-Chauds (peu visible à droite). Ce sentier nous remonte aux Seiglières.



Sur territoire d'Uriage de nombreux chemins ruraux ont été réhabilités et organisés en différents circuits de difficulté et longueur variables pouvant être parcourus sur une demi-journée pour certains ou la journée entière pour d'autres offrant un intérêt parfois patrimonial, parfois naturaliste ou paysager. La plupart sont en forêt dans un environnement sauvage même lorsque l'urbanisation est toute proche.

Ces divers circuits peuvent évidemment être parcourus par des traileurs qui ne manqueront pas d'imagination pour combiner divers circuits en un itinéraire à la portée de leur performance.

**Il est demandé de respecter la nature en restant discret et ne laissant aucun déchet en cours de route.**

Merci de signaler tout incident qui pourrait être constaté sur les sentiers comme sur la signalétique ou les équipements (cabanes, passerelles).

[ [asso-des-sentiers-de-smu.eklablog.com](http://asso-des-sentiers-de-smu.eklablog.com) ]

## Le système de cotation de la FFR\*

Pour définir la difficulté d'une randonnée, le système propose 3 axes de cotation, chacun étant coté de 1 à 5...



**L'effort** (considérations de longueur de parcours et de dénivelé)



**La technicité** (nécessité de lever les jambes ou de poser les mains)



**Le risque** (conséquences d'une chute)

\*Fédération Française de Randonnée pédestre

## Le balisage

7

Numéro de circuit

7a

Numéro de variante



Direction à suivre



Continuité



Variante



Virage à droite



Virage à gauche



Mauvaise direction

L'éditeur et l'auteur ne peuvent être tenus pour responsables d'incident ou d'accident de quelque nature que ce soit pouvant intervenir lors de la randonnée.

**Appel d'urgence 112** Attention aux "zones blanches"



# Uriage

LES-BAINS

Office de Tourisme  
5, avenue des Thermes  
38410 Uriage  
04 76 89 10 27  
[info@uriage-les-bains.com](mailto:info@uriage-les-bains.com)

[www.uriage-les-bains.com](http://www.uriage-les-bains.com)



## Les sentiers...

Continuer jusqu'à rejoindre un chemin horizontal (le sentier d'Aplomb) que l'on prend à droite. Après 30 m environ, laisser la piste qui monte sur la gauche (variante 8a qui permet de raccourcir le parcours mais qui évite la troisième cabane) et continuer le chemin plat jusqu'au ruisseau du Vernon. Le traverser et continuer sur 150 m. Prendre alors à gauche une large piste raide qui coupe le chemin et, après 50 m, on découvre la troisième cabane (Baraque des Descendues), typique cabane noire autrefois occupée par les bûcherons. Juste après, prendre le sentier qui part à l'horizontale sur la gauche. Il serpente dans la forêt en remontant avant de traverser sur une passerelle le Vernon pour rejoindre une piste par un passage assez raide en lacets. Une fois la piste atteinte, la prendre à gauche en descente sur 300 m environ.

**③ Alt. 1200 m** ➔ Abandonner la piste (point de rencontre avec la variante 8a), pour prendre à droite un tout petit sentier qui monte le talus. Ce long sentier ascendant sur 1,5 km, coupe 2 larges pistes. Après la première, attention au passage très boueux sécurisé par un empierrement et une petite passerelle. Il débouche sur la grande piste forestière qui relie le virage des Clots au Recoin de Chamrousse utilisé par le circuit des Cimes (N° 10). La descendre à gauche sur quelques dizaines de mètres, avant de remonter sur la piste pentue qui part à droite. On enchaîne montée raide, faux plats et descente pour déboucher dans une vaste clairière. Prendre sur la gauche un chemin en descente, pour découvrir, nichée plus bas en lisière de forêt, la charmante cabane des Clots (quatrième cabane). Il est possible d'y faire une agréable halte pique-nique.

**④ Alt. 1380 m** ➔ Revenir sur ses pas quelques mètres avant de prendre à gauche un sentier à travers bois qui descend puis remonte pour rejoindre une large piste; s'y engager à droite en remontant à travers une clairière. L'itinéraire bifurque sur la gauche en montée raide puis s'adoucit. La piste se transforme en sentier pour déboucher sur une autre piste. Continuer à gauche en montant avant de franchir la route de Chamrousse pour reprendre la piste en face pour arriver sur une vaste plateforme dite « Place Quinson » point culminant du circuit.

**⑤ Alt. 1470 m** ➔ Descendre à gauche la large piste forestière, jusqu'au parking de Casserousse. Passer sous la gare de départ du télésiège puis, dans le virage à gauche, prendre le chemin qui descend à droite en direction des Seiglières jusqu'à la très belle « Baraque à Bonnet » (cinquième cabane). Laisser la piste forestière à gauche de la cabane pour continuer le chemin qui descend à droite.

**⑥ Alt. 1250 m** ➔ Après 150 m, quitter le chemin principal (et le circuit N° 10 qui mène directement aux Seiglières, avec une traversée de la route de Chamrousse pour ceux qui désirent raccourcir le circuit) pour prendre complètement à droite un petit sentier horizontal. La suite du circuit est commune avec le circuit des Gardes (N° 9 qui est décrit dans l'autre sens). Après environ 1 km en balcon, on atteint une épingle à gauche (lieudit Pierre Mine). On amorce une descente raide avec le ruisseau des Pourrettes en contrebas à droite. En bas, devant un réservoir, on prend à gauche une large piste jusqu'à une fourche où on rejoint la piste qui mène à la cascade de l'Oursière (piste de la Gafe). Prendre à gauche et après 200 m quitter à droite la piste par un sentier qui descend jusqu'à une croisée de chemins et de circuits balisés (Carrefour des Marais Chauds) où on rencontre le circuit du Tour de Montrond (Circuit N° 7) qui continue vers la Croix-de-Pinet. Prendre la large piste horizontale qui part à gauche; la suivre sur 800 m jusqu'à un départ de sentier montant à gauche au niveau de l'étang des Marais-Chauds (peu visible à droite). Ce sentier nous remonte aux Seiglières.

Sur territoire d'Uriage de nombreux chemins ruraux ont été réhabilités et organisés en différents circuits de difficulté et longueur variables pouvant être parcourus sur une demi-journée pour certains ou la journée entière pour d'autres offrant un intérêt parfois patrimonial, parfois naturaliste ou paysager. La plupart sont en forêt dans un environnement sauvage même lorsque l'urbanisation est toute proche. Ces divers circuits peuvent évidemment être parcourus par des traileurs qui ne manqueront pas d'imagination pour combiner divers circuits en un itinéraire à la portée de leur performance.

**Il est demandé de respecter la nature en restant discret et ne laissant aucun déchet en cours de route.**

Merci de signaler tout incident qui pourrait être constaté sur les sentiers comme sur la signalétique ou les équipements (cabanes, passerelles).  
[ [asso-des-sentiers-de-smu.eklablog.com](http://asso-des-sentiers-de-smu.eklablog.com) ]

### Le système de cotation de la FFR\*

Pour définir la difficulté d'une randonnée, le système propose 3 axes de cotation, chacun étant coté de 1 à 5...



**L'effort** (considérations de longueur de parcours et de dénivelé)



**La technicité** (nécessité de lever les jambes ou de poser les mains)



**Le risque** (conséquences d'une chute)

\*Fédération Française de Randonnée pédestre

### Le balisage

**7** Numéro de circuit  
**7a** Numéro de variante

Direction à suivre  
 Continuité  
 Variante

Virage à droite  
 Virage à gauche  
 Mauvaise direction

L'éditeur et l'auteur ne peuvent être tenus pour responsables d'incident ou d'accident de quelque nature que ce soit pouvant intervenir lors de la randonnée.

**Appel d'urgence 112** Attention aux "zones blanches"



**Uriage**  
LES-BAINS

Office de Tourisme  
5, avenue des Thermes  
38410 Uriage  
04 76 89 10 27  
[info@uriage-les-bains.com](mailto:info@uriage-les-bains.com)

[www.uriage-les-bains.com](http://www.uriage-les-bains.com)



8

# Circuit des 5 cabanes



Un long parcours entièrement en forêt qui permet de découvrir quelques curiosités typiques et d'anciennes cabanes

Distance	Dénivelé cumulé	Temps de parcours	Effort	Technicité	Risque
16km	740m	5h30	3	2	2

Système de cotation FFR - Voir dernière page

**Uriage**  
LES-BAINS

Les sentiers...

*Circuit forestier qui permet de découvrir quelques curiosités et d'anciennes cabanes très isolées, encore en bon état, qui nous rappellent la vie dure et austère des bûcherons auxquels elles servaient autrefois de refuge.*

**Départ** ➔ Les Seiglières.

Accès: depuis Uriage, au rond-point, prendre la D280, direction "Saint-Martin d'Uriage/Chamrousse 1650 (par les Seiglières)". Après avoir traversé le bourg de Saint-Martin d'Uriage prendre la D111 en direction de Chamrousse sur 6 km et se garer à gauche en face de l'Auberge des Seiglières ou sur la droite, immédiatement après.

**1** Alt. 1065 m ➔ Derrière l'auberge, prendre le sentier dans le bois en direction du Marais (panneau). Rester sur le sentier lorsqu'il tangente la piste forestière sur sa gauche. Continuer en descente jusqu'au croisement qui suit. En continuant tout droit sur 1 km on débouche sur une prairie (Table d'orientation et beau panorama 20 m plus loin en contrebas sur la droite). Prendre à gauche. La piste monte raide jusqu'à croiser une large piste forestière qu'on traverse pour continuer à travers une clairière; à la sortie de celle-ci on prend sur la gauche un petit sentier; le suivre jusqu'à un talus qu'il faut grimper pour se trouver juste en face d'une maison forestière. À cet endroit on rencontre le sentier du circuit du Marais. À côté de cette maison forestière on découvre une ancienne écurie appelée «Écurie du Marais»: c'est la première cabane de notre circuit.

**2** Alt. 960 m ➔ Après avoir visité cette ancienne écurie, suivre le chemin bordé d'un mur de soutènement qui longe la route puis tourne à droite. Après quelques mètres on débouche sur un croisement: prendre le chemin de gauche qui est assez large, puis le quitter au bout de 100 m pour bifurquer à gauche et monter sur une petite butte. De là on découvre l'étang du Marais, et les vestiges d'une ancienne léproserie (La Maladrerie). Après avoir contourné la butte, prendre le sentier à gauche (flèche) assez chaotique et zigzagant entre diverses ruines pour retrouver le confortable chemin délaissé un peu avant: le prendre sur la gauche, continuer jusqu'à une petite route. Prendre cette dernière sur la droite et après quelques mètres la traverser pour se diriger vers la cabane de la Coche.

Après la visite de cette deuxième cabane du circuit reprendre la route à gauche et 60 m plus loin environ, un chemin encaissé qui part à droite en descente. Le prendre pour découvrir la première curiosité: l'énigmatique «Pierre aux Chiffres» (second gros rocher). Revenir sur ses pas jusqu'à la route, la continuer sur 300 m avant de prendre à droite un chemin en légère descente. Ce chemin en sous-bois bifurque légèrement sur la gauche; laisser un autre chemin venant de la droite avant de retrouver la petite route. La prendre sur la droite pour arriver dans la clairière du Chourey. Prendre en face une piste initialement plate puis assez pentue. Après 500 m on peut admirer sur la gauche (plaque explicative) la deuxième curiosité de ce circuit: l'immense «Arbre Président» de 44 m de haut et 4,5 m de circonférence à sa base.



Les croisillons bleus correspondent au carroyage kilométrique UTM-WGS84 - Carte Mogoma